



# 11月いちおしメニュー

## 鮭とポテトのグラタン

11月17日(金)お昼のメニューです。



### 鮭の栄養

秋から冬にかけて旬の鮭は

ビタミンDが豊富で

カルシウムの吸収を促して

くれます。

鮭と牛乳の組み合わせは

抜群で、シチューやクリーム煮

などもおすすめです。



11月のいちおしメニュー  
ポテトと鮭のグラタン

レシピ

材料 (大人4人分)

生鮭 4切れ      パン粉 大2  
じゃが芋 4個      ピザ用チーズ 80g  
玉ねぎ 1個      塩・コショウ 少々  
バター 大2(24g)      パセリ 少々

《ホワイトソース》  
小麦粉 大1  
バター 10g  
牛乳 600cc  
コンソメ 小1  
塩・コショウ 少々

作り方

- 《ホワイトソース》
- ① 鮭は一口大に切り、塩・コショウ鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れてよく炒める。少しずつ牛乳を入れて、ときのばす。
  - ② じゃが芋は皮をむき、厚さ3mmの半月切り。玉ねぎはスライス
  - ③ バター少々を塗った耐熱皿に①②を入れ、ラップしてレンジで約3分加熱。
  - ④ ホワイトソースを③にかけてチーズ、パン粉、小さく切ったバター、パセリをのせ、オーブンで表面に焦げ目がつくまで焼いて出来上がり。(250℃・約7分)
- コンソメ、塩、コショウで味を整える。

